



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれます。 にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれます。 赤ピーマン、いちご、ブロッコリー、柿、キウイフルーツ、じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれます。 アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

旬の食べもの ゆず

鮮やかな黄色と、特有の爽やかな香りが特徴的な果物。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。でこぼこした“ゆず肌”が特徴の果皮は主に香りづけに使われますが、栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪の予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。

今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度2学期のテーマは、「地産地消」です。地産地消は、生産者の顔が見えるので安心感があり、地域経済の活性化にもつながります。今月の19日は、地場産物を取り入れた献立です。岐阜県産の大豆を使用した包み揚げです。

おすすめ給食レシピ

もずくスープ

(一人当たり エネルギー 16kcal、食塩相当量 0.7g)

《材料:4人分》

- かまぼこ40g
- もずく(味なし)48g
- しめじ36g
- 中華だしの素小さじ 1
- 薄口しょうゆ小さじ 1/2
- 食塩少々
- 白こしょう少々
- ねぎ36g
- 水500cc

(2 カップ半)

《作り方》

- かまぼこは細切りに、ねぎは小口切りにする。
- 鍋に水を入れ、火にかける。
- 沸いてきたら、かまぼこ、もずく、しめじを加え加熱する。
- 調味料を加える。
- ねぎを加えて、火を止めたら出来上がり。

12月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	木	☀️	麦ごはん◎	鯖の柚庵焼き	はりはり和え 関東煮		642 2.3	805 2.7
2	金	🍷	玄米ごはん	ささみのレモン風味	れんこんの炒め煮 豆腐のすまし汁		610 1.4	717 1.7
5	月	👨🍳	麦ごはん◎	豆腐ナゲット	香りとえ 里芋のみそ汁	りんご◎	604 2.0	791 2.4
6	火	🍷	雑穀ごはん しそひじき	鶏肉の梅とろがけ	いりおから ふのすまし汁		623 1.5	750 2.0
7	水	🌟	麦ごはん◎	白身魚のから揚げ	カレーシチュー キャベツのサラダ		686 2.1	885 2.7
8	木	👨🍳	麦ごはん◎	しゅうまい	春雨のサラダ もずくスープ	ミルクプリン◎	702 1.5	843 1.9
9	金	🍷	もち米入りごはん	鯖のソース煮	高野豆腐の煮物 みそけんちん汁		752 2.0	864 2.4
12	月	🍷	うどん	小学校瑞浪ポークのもちり揚げ(中学校)タコdeたこやき	ひよこみそうどんの汁 煮あえ	みかん◎	688 1.6	808 2.4
13	火	☀️	新米ごはん 納豆◎	焼きししゃも	きんぴらごぼう 肉だんご汁		651 2.4	788 3.0
14	水	👨🍳	米粉食パン 苺ジャム	円空里芋コロッケ	こんにやくサラダ ミネストローネ		611 2.9	740 3.8
15	木	🍷	麦ごはん◎	瑞浪ポークの生姜焼き	切り干し大根の煮付け 合わせみそ汁	カシューナッツ	714 2.0	909 2.5
16	金	🍷	瑞浪米ごはん	かにすき	蓮根の天ぷら ひじきの煮付け	ヨーグルト◎	666 2.0	796 2.5
19	月	👨🍳	ラーメン	大豆の包み揚げ	ごぼうのサラダ とんこつラーメンの汁		647 2.3	850 3.0
20	火	🎄	サマーピラフ	ローストチキン	花野菜サラダ 白菜のスープ	クリスマスケーキ◎	750 2.1	860 2.7
21	水	🌟	麦ごはん◎	ホキのレモン風味	煮浸し 白吉みそ汁		640 1.9	828 2.4
22	木	❄️	麦ごはん◎ 味付けのり	鯖の塩焼き	かぼちゃの煮物 豚汁		653 1.8	813 2.2
23	金	👨🍳	菜めし	鱈の照り焼き	彩りとえ 年取りのおかず	南濃みかん◎	693 2.5	808 3.1
26	月	🌟	麦ごはん◎	わかさぎの南蛮漬	磯和え 赤だし	かちわり黒糖	610 2.0	782 2.7

1月 予定献立表

10	火	👨🍳	餃子めし	鶏肉の唐揚げ	華風和え 酸辣湯		723 2.0	856 2.6
11	水	👨🍳	米粉食パン	照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ コーンポタージュ		650 2.9	824 3.9

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

12月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…“こしひかり”使用、パン・ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用
豚肉、さといも、きゅうり、こまつな、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、もやし、みかん、ゆず果汁
牛乳、小麦粉、大豆、豆腐、油揚げ、納豆、焼き豆腐、おから、トマトケチャップ、ミルクプリン

瑞浪市産品使用予定 米、米粉、もち麦、瑞浪ポーク、にんにく、日吉みそ

#瑞浪市 #給食センター 🔍検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



食育の視点のマークの説明

🌟 食事の重要性 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる	☀️ 心身の健康 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる	👨🍳 食品を選択する能力 知識や情報をもとに、自ら判断する
🍷 感謝の心 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	👨🍳 社会性 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	🍷 食文化 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※◎は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※◎は委託麦ごはんです。